



# 10月の献立

門真市教育委員会  
(小学校用)



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ゆで干し大根の ごま炒め  ご飯 関東煮	3 大学芋 牛乳  黒糖食パン ワンタンスープ	4 わかさぎの 甘酢づけ 牛乳  ひじきふりかけ ご飯 ばっかけ汁	5 ブロッコリーの 炒め物 牛乳  コッペパン マカロニシチュー	6 ビーバンバの具 野菜 牛乳  ビーバンバの具(肉) 玄米入りごはん わかめ スープ
ごはん かんとうに ゆでぼしだいこんの ごまいため	こくどうしょくパン ワンタンスープ だいがくいも	ごはん ぼっかけじる わかさぎのあますづけ ひじきふりかけ	コッペパン マカロニシチュー ブロッコリーの いためもの	ビーバンバ (げんまいいりごはん) わかめスープ
9 <b>スポーツの日</b> 	10 ホット ポテトサラダ 牛乳  コッペパン キャベツと フランクフルトの スープ(器)	11 コーンと 小松菜のソテー 牛乳  玄米入り ごはん カレーライス の具	12 かつおの バーベキューソース 牛乳  なし 黒糖パン きのこ スパゲティ	13 いわしの ごまがらめ 牛乳  金時豆 ご飯 豆腐のチゲ
ごはん だいこんと ぶたにくのもの さわらのにつけ	コッペパン キャベツと フランクフルトのスープに ホットポテトサラダ	カレーライス (げんまいいりごはん) コーンと こまつなのソテー	こくどうパン きのこスパゲティ かつおの バーベキューソース なし(1きれ)	ごはん とうふのチゲ いわしのごまがらめ きんときまめ
16 さわらの 煮付け 牛乳  ご飯 大根と 豚肉の煮物	17 ひじきと大豆の ドライカレー 牛乳  コッペパン チンゲン菜と 卵のスープ	18 ほきの甘酢かけ 牛乳  しめじ ごはん 豆腐と わかめのみそ汁	19 フレンチポテト 牛乳  食パン いんげん豆の ポタージュ	20 れんこんのきんぴら 牛乳  ご飯 高野豆腐の 煮物
ごはん だいこんと ぶたにくのもの さわらのにつけ	コッペパン チンゲンさいと たまごのスープ ひじきとだいずの ドライカレー	しめじごはん とうふと わかめのみそ汁 ほきのあますかけ	しょくパン いんげんまめの ポタージュ フレンチポテト	ごはん こうやどうふのもの れんこんのきんぴら
23 ゆで干し大根の炒め煮 牛乳  ご飯 きつね丼 の具	24 さめフライ 牛乳  食パン ミネストローネ	25 小松菜とじゃこの 炒め物 牛乳  ご飯 じゃがいもの そぼろ煮	26 牛乳  豆腐の寄せ揚げ 黒糖パン 五目 ラーメン	27 さばのみそ煮 牛乳  くりごはん 小芋の おつゆ
きつねどんぶり (ごはん) ゆでぼしだいこんの いために	しょくパン ミネストローネ さめフライ	ごはん じゃがいものそぼろに こまつなと じゃこのいためもの	こくどうパン ごもくラーメン とうふのよせあげ	くりごはん こいものおつゆ さばのみそに
30 にらともやしの キムチ炒め 牛乳  ご飯 麻婆豆腐	31 ツナとひじきのサラダ 牛乳  コッペパン ポーク ビーンズ			
ごはん マーボーどうふ にらともやしの キムチいため	コッペパン ポークビーンズ ツナとひじきのサラダ			